نصائح تغذوية

نظرًا لكون الجسم غير قادر على هضم و امتصاص بعض الأطعمه فإنه يوصى بـ :

تناول وجبات صغيرة متباعدة أو وجبات خفيفة كل ٣ أو ٤ ساعات. تجنب حذف الوجبات.

احرص على إضافة البروتينات و مصادر الألبان في كل وجبة رئيسية أو خفيفة إن كنت قادرًا على تناولها دون حدوث أعراض جانبية.

تناول الأطعمة المضاف لها أو التي تحتوي على البكتيريا أو الخمائر النافعة كالموز و الزبادي

اشرب الكثير من السوائل, بما لا يقل عن ثمانية أكواب باليوم. احرص على الحد من الكافيين والمشروبات السكرية وبدائل السكر.

قد تحتاج إلى مكملات من الفيتامينات و المعادن , تبعًا لحالتك الصحية.

نصائح تغذوية

إذا كنت لا تعاني من الأعراض :

يمكنك تناول الحبوب الكاملة ومجموعة متنوعة من الفواكة والخضروات في النظام الغذائي .

احرص على إضافه الأطعمة بشكل تدريجي لنظامك الغذائي لمعرفه أي منها قد يتسبب في زيادة الأعراض.

عندما يكون لديك أعراض :

أو إذا كنت تتناول علاج الـ(Prednisone or Budesonide)

احرص على تناول الأطعمة الموصى بها في الصفحات التالية (قليلة الألياف).

عندما يقل حدوث الإسهال، يمكنك إضافة كميات قليله من الأطعمة ذات الحبوب الكاملة , والفواكه والخضروات العالية بالألياف.

جرب نوع واحد في كل مرة , إذا صاحبه آلام في البطن أو إسهال، توقف عن تناوله و يمكنك المحاوله مرة أخرى في وقت لاحق.

أطعمة يُنصح بها

مجموعة الحليب

- اللبن* , الحليب المبخر, منزوع الدسم , قليل الدسم*.

- الجبنة قليلة الدسم.

  (الشيدر , الأجبان السويسرية أو البارميزان).

  التي تعد من أفضل أنواع الأجبان لإنخفاض محتواها من

  اللاكتوز ، ويسمح بتناول 30 لـ 60 جرام لكل وجبة .

- جبنه القريش.

- الآيسكريم قليل الدسم.

- اختر الزبادي المدعم بالخمائر (تحقق من الملصق).

الأطعمة التي تحمل علامة النجمة (*) قد تحتوي اللاكتوز.

أطعمة يُنصح بها

مجموعة الحليب

إذا كان لديك حساسية من اللاكتوز:

اختر المنتجات الخالية من اللاكتوز.

تحدث أعراض حساسية اللاكتوز بعد شرب الحليب العادي أو تناول الأطعمة المعدة من الحليب.

على سبيل المثال:

(مصل اللبن، كريمة، زبدة، أو المنتجات التي يكتب على الملصق "قد تحتوي على الحليب").

أعراض حساسية اللاكتوز:

الإسهال - الغثيان - الآم المعدة - الإنتفاخ.

مصادر الكالسيوم خالية اللاكتوز من غير مجموعة الحليب:

حليب اللوز , حليب الأرز , حليب الكاجو ، وحليب جوز الهند, الزبادي منزوع و خالي الدسم*

أطعمة يُنصح بها

مجموعة البروتين

- اللحوم اللينة و المطبوخة جيدًا دون إضافة الزيوت.
- الدواجن ,الأسماك ,البيض.

(احرص على طبخ صفار البيض جيدًا).

- فول الصويا ، زبدة المكسرات الغير خشنة.

حاول طبخ البروتينات بالطرق التي تجعلها اكثر طراوه مثل :

- استخدام مرق او الماء للطهي في درجه حرارة منخفضة
- تغطيه الأطباق اثناء الطبخ لضمان عدم فقدان العصارة الداخلية.
- نقعها بمكونات حامضية كالخل و الزيت , عصير الليمون و الأناناس.
- اطبخها جيداً للتخلص من البكتيريا.

أطعمة يُنصح بها

مجموعة الحبوب

- الخبز ,البسكويت، الحبوب.
- المعكرونة المصنوعة من الدقيق الأبيض أو المكرر.
- الأرز الأبيض.
- كريمه الدقيق (القمح).
- حبوب الإفطار قليله السكر المصنوعة من الحبوب المكررة دون الألياف المضافة.

اختر الحبوب التي تحتوي على ٢ غرام من الألياف لكل حصة.
عادة مايتم توضيح عدد الجرامات الغذائية
في الملصق الغذائي.

أي منتج يحتوي على الحليب قد يحتوي على اللاكتوز.

أطعمة يُنصح بها

مجموعة الخضار

معظم الخضار المطبوخة جيدًا دون بذور أو قشرة

على سبيل المثال:

- الفاصوليا الخضراء
- الجزر
- البطاطس دون القشرة
- البطاطس الحلوه تحتوي على نسبة أعلى من الالياف لذلك
  لابد من تقشيرها وتجنب تناول اكثر من نصف حبة لكل وجبة.
- عصير الخضروات المصفى .
- القرع الأصفر.
- الكوسا المقشرة بدون البذور.

انظر قائمة الأطعمة غير الموصى بها من الخضار

حيث يجب تجنبها عندما يكون لديك إسهال أو آلام في البطن.

أطعمة يُنصح بها

مجموعة الفاكهة

- عصير الفاكهة دون اللب (باستثناء عصير الخوخ).
- الموز الناضج.
- البطيخ.
- التفاح المقشر.
- معظم الفاكهة المعلبة باستثناء الأناناس.

-تجنب الأطعمة المذكورة في قائمة الغير الموصى بها من الفواكه عندما يكون لديك الإسهال أو آلام في البطن.

-احرص على اختيار العصائر الطبيعيه ١٠٠% , او تلك المدعمه بالعناصر الغذائيه كالكالسيوم, العصائر المخففه بالماء قد تكون اكثر تقبلاً.

-اختر الفاكهة المعلبة في العصير أو الشراب المخفف,فالمركزة تحتوي على كميه سكر عالية مما يزيد من الإسهال.

أطعمة يُنصح بها

مجموعة الدهون

- احرص على ان لاتزيد إستهلاك كمية الدهون
  إلى اكثر من 8 ملاعق صغيرة يوميا.

- استخدم الزيوت السائلة عوضًا عن الدهون الصلبة.

أطعمة يُنصح بها

المشروبات

- الماء.
- قهوة منزوعة الكافيين.
- شاي خال من الكافيين.

أطعمة لا يُنصح بها

مجموعة الحليب

- الزبادي المنكهه بالفاكهة.
- الزبادي مع الجرانولا.
- الحليب كامل الدسم.
- الكريمة و الكريمة الحامضة.
- الآيس كريم (إلا إذا كان منخفض أو منزوع الدهون).

تجنب الأطعمة العالية في الألياف أو العالية بالدهون

فهي غالبا لايمكن تحملها

أطعمة لا يُنصح بها

مجموعة البروتين

- البيض.
- اللحوم المقلية.
- النقانق.
- السجق.
- قطع اللحمه الصلبة او التي تحتاج لمضغ (مثل شرائح اللحم المشويه).
- جميع أنواع الفاصوليا الجافة.
- البازلاء.
- الحمص.
- جوز الهند.
- المكسرات و زبدة المكسرات الخشنة.

أطعمة لا يُنصح بها

مجموعة الحبوب

- الدقيق الكامل
- الخبز المصنوع من الدقيق الكامل
- البسكويت
- الأرز الأسمر
- المعكرونة
- الكينوا
- الحبوب المصنوعة من دقيق القمح الكامل
- الشوفان
- أي حبوب تحتوي على بذور أو مكسرات
- الفشار.

أطعمة لا يُنصح بها

مجموعة الخضار

الخضار التالية تسبب غازات و إنتفاخات كما انها تحتوي كمية عالية من الألياف:

- البنجر
- البروكلي
- الملفوف و مخلل الملفوف
- القرنبيط
- الذرة
- البازلاء الخضراء
- الفطر
- البامية
- البصل
- الجزر الأبيض.
- الفلفل
- البطاطس مع القشرة و القرع.
- السبانخ.

أطعمة لا يُنصح بها

مجموعة الفاكهة

- جميع الفواكه الطازجه باستثناء ماذكر في جدول الفواكه المسموحة.
- التوت الطازج و المعلب
- الكرز المعلب
- الفواكه المجففة، بما في ذلك الزبيب.
- عصير الخوخ والعصائر المحلاة

أطعمة لا يُنصح بها

المشروبات

- المشروبات التي تحتوي على الكافيين
- (القهوة والشاي والكولا وبعض مشروبات الطاقة والمشروبات الكحولية)
- عصير الفواكه الحلوة والمشروبات الغازية أو غيرها من المشروبات المصنوعة من السكر أو شراب الذرة إذا كانت تزيد من سوء الإسهال.
- المشروبات الخاليه من السكر والمحلاه ببدائل السكر كالاسبارتام ، سوكرالوز والسوربيتول

أطعمة أخرى لا يُنصح بها

سكر الكحول (السوربيتول، مانيتول، إكسيليتول اريثريتول) يسبب الإسهال للبعض. وغالبا ما توجد هذه المكونات في الحلوى الممضوغه بدون سكر والحلوى، فضلا عن بعض الأدوية.